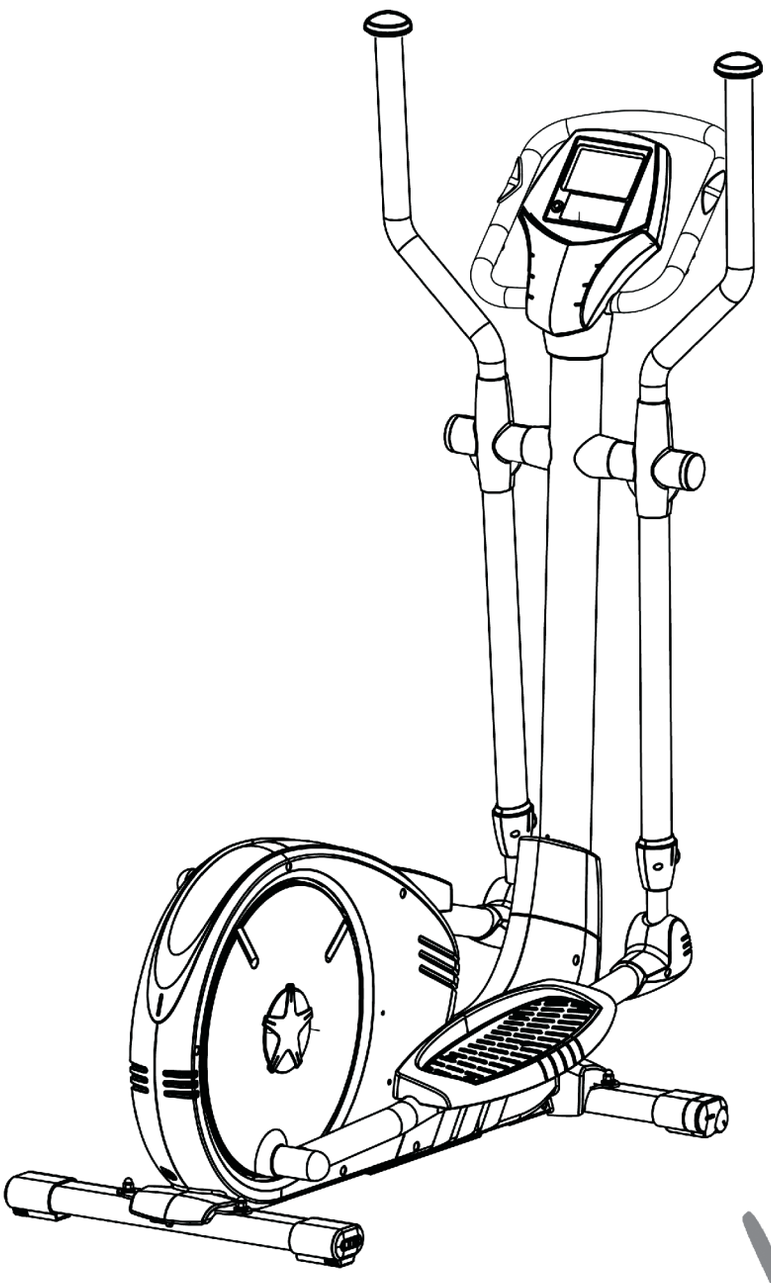
fitness4home

MONTAGE & BEDIENUNGSANLEITUNG



X5

Art.-Nr.: 45200650

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie unbedingt die gesamte Bedienungsanleitung vor dem ersten Training genau durch.
Um ein langjähriges, effizientes und sicheres Training zu ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt befolgen und einhalten. Jeder, der Ihr Trainingsgerät nutzen möchte, muss unbedingt über diese Anweisungen vorab informiert werden.

Bitte halten Sie die angegebenen Wartungs- und Sicherheitsanweisungen exakt ein.

Der Crosstrainer darf nur für seinen vorgesehenen Zweck, also für das Ausdauer- und Körpertraining genutzt werden. Zweckfremde Anwendungen können Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Crosstrainers bewirken, für die seitens des Herstellers keinerlei Haftung übernommen werden kann.

Netzanschluss
- Eine Netzspannung von 220-230 V, 50 Hz wird für den Betrieb des Crosstrainers benötigt.
- Der Crosstrainer darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Bevor der Crosstrainer an einen anderen Ort bewegt wird oder Sie Wartungsarbeiten durchführen, ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose.
- Verwenden Sie zum Anschluss des Gerätes keine Mehrfachsteckdosen oder Kabeltrommeln. Sollten Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.

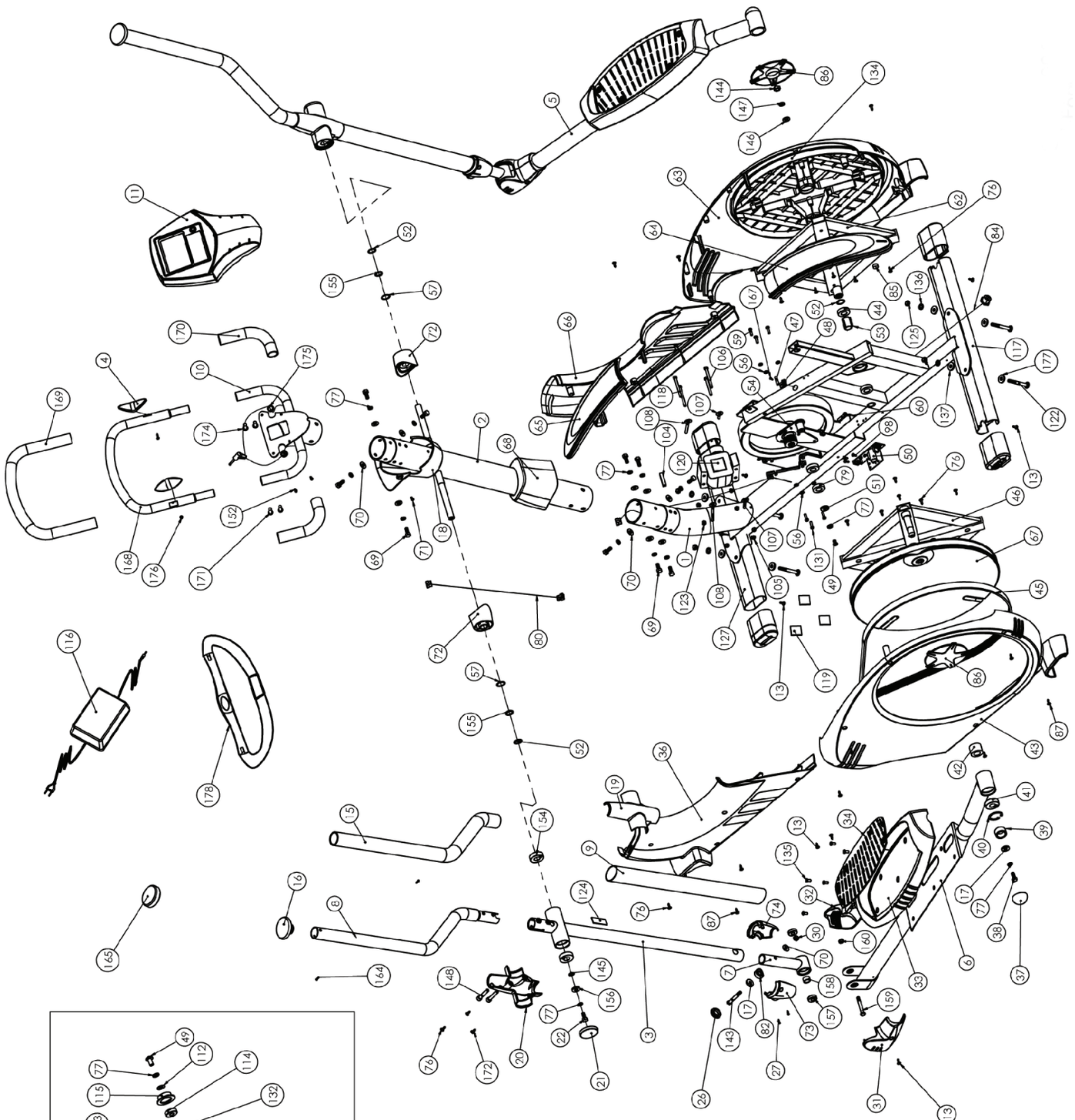
Aufstellungsort
- Bei der Wahl des Aufstellortes für den Crosstrainer wählen Sie eine Stellfläche, die in jeder Richtung genügend Freiraum bietet (der Freibereich hinter dem Crosstrainer muss mindestens 2 Meter, der vor dem Crosstrainer mindestens 1 Meter und der seitlich neben dem Crosstrainer mindestens 2 Meter betragen).
- Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut belüftet sein. Vermeiden Sie Zugluft.
- Setzen Sie ihren Crosstrainer nur im Haus und in ausreichend temperierten Räumen ein. Eine Nutzung im Freien ist nicht möglich.
- Der Crosstrainer ist für den Betrieb in Feuchträumen nicht geeignet und darf dort nicht eingesetzt werden (z.B. Sauna, Schwimmbad...).
- Der Crosstrainer darf nur auf einem ebenen und festen Untergrund betrieben werden. Gleichen Sie Unebenheiten des Bodens gegebenenfalls aus.
- Idealerweise stellen Sie den Crosstrainer auf eine dafür konzipierte Boden-Schutzmatte.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass das Netzkabel weder gequetscht noch zur Stolpergefahr werden kann.
- Halten Sie heiße Gegenstände vom Crosstrainer und insbesondere vom Netzkabel fern.
- Bei Betrieb oder im Standby-Modus senden elektrische Geräte eine elektromagnetische Strahlung aus. Deshalb halten Sie strahlungsintensive Geräte, wie Mobiltelefone, Computer, etc. vom Crosstrainer fern, da es zu Fehlfunktionen und Störungen, insbesondere bei der Puls-/Herzfrequenzmessung, kommen kann.

Persönliche Sicherheit
- Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte verhindert wird.
- Das Training muss sofort abgebrochen werden, wenn Sie währenddessen Übelkeit, Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren. Sie sollten in diesem Fall unverzüglich einen Arzt konsultieren.
- Weite Kleidung kann sich während des Trainings in den beweglichen Bauteilen des Crosstrainers verfangen und somit zu Unfällen führen. Trainieren Sie deshalb grundsätzlich nur mit eng anliegender Sportbekleidung.
- Sie sollten während des Trainings Sportschuhe tragen.
- Der Crosstrainer kann und darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- Stellen Sie unbedingt vor jedem Training sicher, dass der Crosstrainer vollkommen intakt ist. Trainieren Sie auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Trainingsgerät.
- Reparaturen dürfen selbstständig nur in Absprache mit einem autorisierten Fachmann und unter Verwendung von Original-Ersatzteilen durchgeführt werden.
- Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit den Crosstrainer, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu verhindern.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeit (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in den Crosstrainer bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Für eine Benutzung durch Kinder ist der Crosstrainer in keinem Fall geeignet, da der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern oft zu unvorhergesehenen Situationen führen kann, für die seitens des Herstellers keinerlei Verantwortung übernommen werden kann. Sollten Sie dennoch Kinder auf dem Crosstrainer trainieren lassen, weisen Sie diese vor dem Training intensiv auf die richtige Handhabung des Gerätes hin und und beaufsichtigen Sie das gesamte Training.
- Achten Sie darauf, dass Kinder und Haustiere während des Trainings einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten und sich unter dem Crosstrainer, speziell im Bereich der beweglichen Bauteile keine Gegenstände befinden.
- Im Ruhezustand ist der Crosstrainer kein Kinderspielzeug. Er darf auf keinen Fall als Klettergerüst oder Spielzeug benutzt werden.
- Während des Betriebes dürfen Hebel und andere Einstellmechanismen den Ablauf nicht stören.
- Bringen Sie ihre Hände nie in die Nähe von beweglichen Teilen.

Dieser Crosstrainer wurde nach neuesten sicherheitstechnischen Erkenntnissen konstruiert und gebaut. Eventuelle Gefahrenquellen, durch die Verletzungen entstehen können, wurden bestmöglich vermieden oder entsprechend abgesichert. Ausschließlich Erwachsene sollten diesen Crosstrainer nutzen. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen!
Die Montage des Crosstrainers muss gewissenhaft von einer erwachsenen Person durchgeführt werden.

Vor dem ordnungsgemäßen Abschluss der Montage darf auf keinen Fall mit dem Training begonnen werden . Der gesamte Crosstrainer sollte bei regelmäßiger Nutzung einmal pro Monat überprüft werden. Dies gilt besonders für Befestigungsteile wie Muttern, Schrauben und Bolzen.
Um die Sicherheit des Crosstrainers dauerhaft zu gewährleisten, ersetzen Sie durch Verschleiß beschädigte Teile sofort durch Original-Ersatzteile. Erst nach Wiederherstellung der Sicherheit darf der Crosstrainer wieder benutzt werden. Nehmen Sie keine anderen, als die in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vor.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



ERSATZTEILLISTE

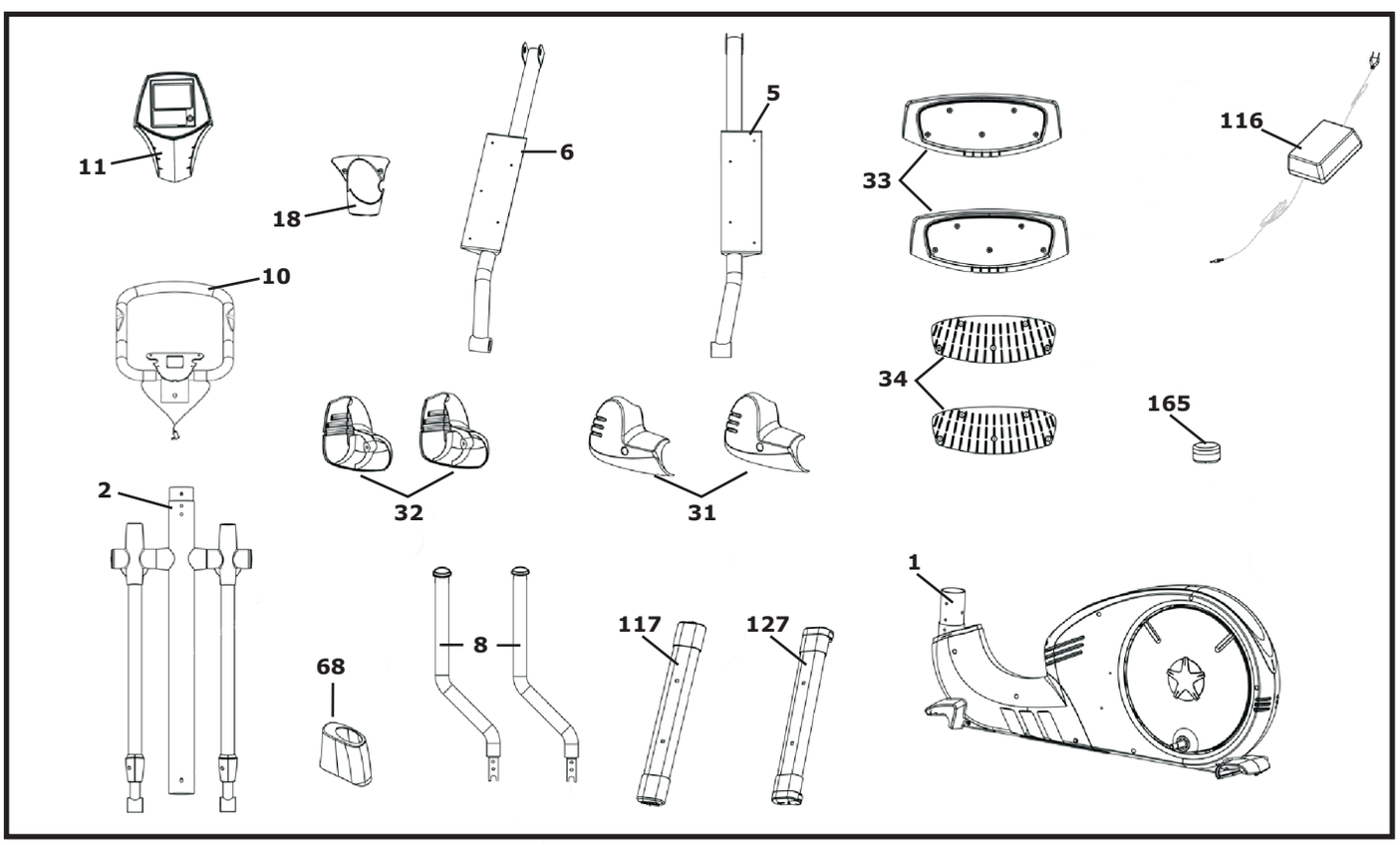
X5

Nr.	Bezeichnung		Anzahl	Nr.	Bezeichnung		Anzahl
1	Hauptrahmen		1	69	Sechskantschraube		10
2	Lenkerschaft		1	70	Unterlegscheibe, gewölbt		12
3	Schwingarm		2	71	Schraube	M4x10	2
4	Handpulssensor		2	72	Achsenabdeckung, Lenkerschaft		2
5	Pedalrohr, links		1	73	Gelenkrohrabdeckung, links		2
6	Pedalrohr, rechts		1	74	Gelenkrohrabdeckung, rechts		1
7	Gelenkrohr		2	76	Schneidschraube	Ø3,9x15	28
8	Handrohr		2	77	Federscheibe	M8	17
9	Kunststoffrohr, Schwingarm		2	79	Kugellager	6004ZZ	2
10	Cockpithalter		1	80	Kontrollkabel		1
11	Cockpit		2	81	Vordere, innere Fußkappe, links		1
13	Schraube	M4x12	16	82	Kunststoff-Unterlegscheibe		2
15	Griffschlauch		2	83	Vordere, innere Fußkappe, rechts		1
16	Stopfen für Handrohr		2	84	Anschlussbuchse		1
17	Unterlegscheibe	Ø20xØ9	4	85	Sensormagnet		1
18	Untere Cockpitabdeckung		1	86	Antriebsscheibenabdeckung, klein		2
19	Obere Schwingarmabdeckung, hinten		2	87	Schneidschraube	Ø3,9x20	2
20	Obere Schwingarmabdeckung, vorne		2	88	Schraubenschlüssel	M4x12	2
21	Abdeckkappe		2	89	Kreuzschlitzschraubendreher		1
22	Schraube	M8x15	2	92	Vordere, äußere Fußkappe, links		1
26	Abdeckkappe		2	93	Transportrolle		2
27	Schneidschraube	Ø2,9x10	4	94	Vordere, äußere Fußkappe, rechts		1
30	Mutter	M8	2	95	Bodenausgleich		2
31	Vordere Pedalrohrabdeckung, links		2	96	Handrad für Bodenausgleich		2
32	Vordere Pedalrohrabdeckung, rechts		2	97	Bodenschoner		2
33	Trittfläche		2	98	Schraube	M4x12	3
34	Trittflächenmatte		2	104	Kunststoffscheibe		1
36	Vorderes Hauptgehäuse, links		1	105	Mutter	M6	4
37	Abdeckkappe		2	106	Schraube	M6x65	3
38	Schraube	M8x20	2	107	Schraube	SAZ635	2
39	Distanzrohr		2	108	Schraube	SAZ675	2
40	Seege-Ring		2	109	Schwungscheibenachse		1
41	Kugellager	2203-2RS	2	112	Unterlegscheibe	Ø8,1Ø17	2
42	Kunststoff-Distanzhülse		2	113	Antriebsrolle		1
43	Hinteres Hauptgehäuse, links		1	114	Kugellager	6202-2RS	2
44	Kugellager	6003ZZ	2	115	Kugellager-Abdeckung		2
45	Antriebsriemen		1	116	Netzadapter		1
46	Achskreuz, links		1	117	Fußrohr, hinten		1
47	Sensor		1	118	Schraube	M6x55	1
48	Sensorhalter		1	119	Schaumstoffstreifen	38x38 mm	3
49	Schraube	M8x15	3	120	Induktionsbremse		1
50	Platine	M8x60	4	122	Schraube	M8x60	4
51	Unterlegscheibe	Ø22Ø9	1	123	Mutter	M6	4
52	Unterlegscheibe, gewellt	Ø17,5Ø26	4	124	Schaumstoffstreifen	20x50 mm	2
53	Distanzrohr, Achskreuz		1	125	Hutmutter	M8	4
54	Riemenspanner		1	127	Fußrohr, vorne		1
56	Unterlegscheibe	Ø12Ø5,5	6	131	Inbusschraube	M5x18	3
57	Unterlegscheibe, gewellt	Ø19,5Ø26	2	132	Distanzrohr		1
58	Fußkappe, hinten		2	133	Seege-Ring		2
59	Schraube	M5x12	3	134	Antriebsscheibe, rechts		1
60	Schraube	M6x30	1	135	Schraube	M6x10	10
61	Schwungscheibe		1	136	Federscheibe	M8	4
62	Achskreuz, rechts		1	137	Unterlegscheibe	Ø20Ø9	4
63	Hinteres Hauptgehäuse, rechts		1	143	Sechskantschraube	M8	2
64	Obere Gehäuseabdeckung, hinten		1	144	Mutter	M10	1
65	Obere Gehäuseabdeckung, vorne		1	145	Unterlegscheibe	Ø17Ø9	2
66	Vorderes Hauptgehäuse, rechts		1	146	Unterlegscheibe	Ø20Ø10	1
67	Antriebsscheibe, links		1	147	Federscheibe	M10	1
68	Lenkerschaftabdeckung		1	148	Inbusschraube	M8x40	

ERSATZTEILLISTE

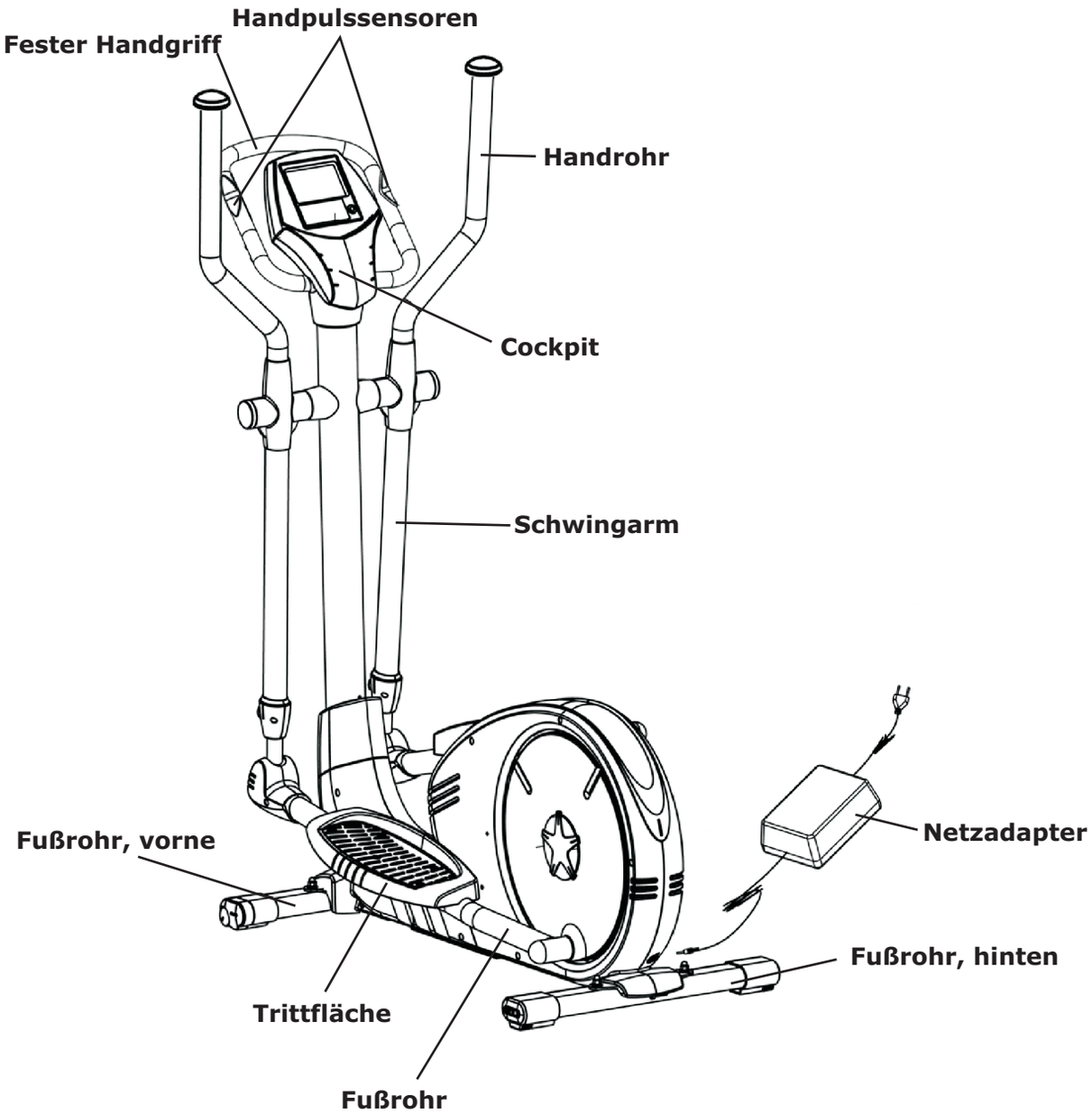
Nr.	Bezeichnung		Anzahl	Nr.	Bezeichnung		Anzahl
149	Inbusschraube		1	168	Fester Handgriff, oben		1
152	Schraube	M4x8	4	169	Griffschaum	650 mm	1
154	Kugellager	6203ZZ	4	170	Griffschaum	210 mm	2
155	Unterlegscheibe	Ø22xØ17,5	2	171	Inbusschraube	M8	4
156	Unterlegscheibe	Ø22xØ9	2	172	Schneidschraube	Ø4x8	4
157	Kugellager	6200ZZ	4	174	Kabel für Handpulssensoren		1
158	Distanzrohr		2	175	Abdeckkappe		2
159	Sechskantschraube	M10	2	176	Schneidschraube	Ø4,2x15	2
160	Mutter	M10	2	177	Unterlegscheibe	SCA340	4
164	Schneidschraube	Ø2,9x12	4	178	Brustgurt		1
165	Schmierfett		1	179	Schraube		2
167	Schneidschraube	Ø3,2x19	1				

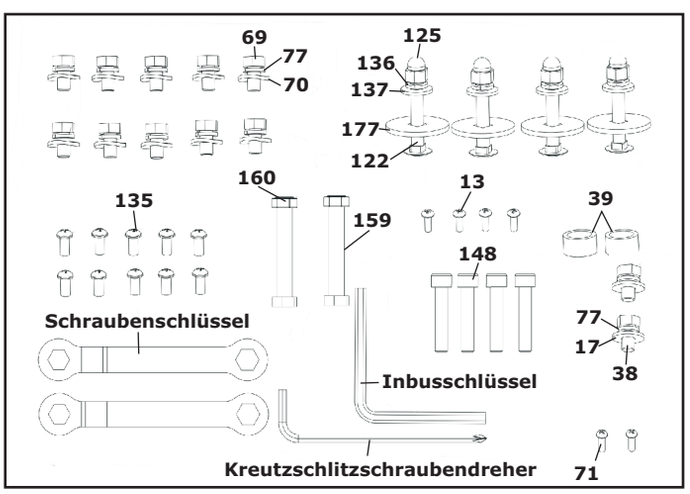
MONTAGE



11	Cockpit	x 1	6	Fußrohr, links	x 1
10	Cockpithalter	x 1	7	Fußrohr, rechts	x 1
2	Lenkerschaft	x 1	33	Trittfläche	x 2
32	Gelenkrohrabdeckung, rechts	x 2	34	Trittflächenmatte	x 2
31	Gelenkrohrabdeckung, links	x 2	116	Netzadapter	x 1
68	Lenkerschaftsabdeckung, oben	x 1	165	Schmierfett	x 1
8	Handrohr	x 2	127	Fußrohr mit Transportrollen	x 1
1	Hauptrahmen	x 1	117	Fußrohr mit Bodenausgleich	x 1

MONTAGE





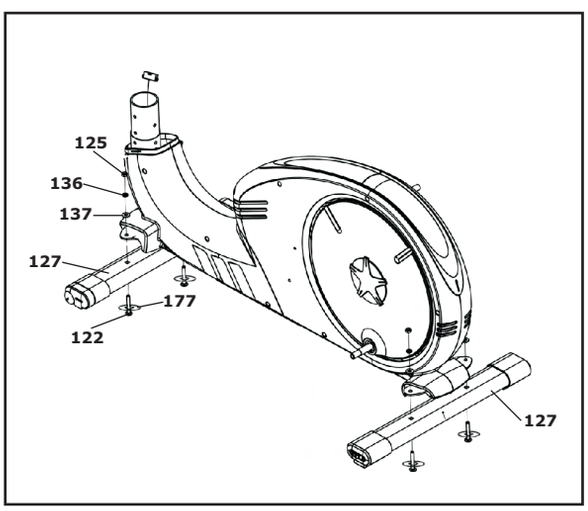
69	Sechskantschraube		x 10
77	Federscheibe	M8	x 10
70	Unterlegscheibe, gewölbt		x 10
125	Hutmutter	M8	x 4
136	Federscheibe	M8	x 4
137	Unterlegscheibe		x 4
177	Unterlegscheibe		x 4
122	Schraube	M8x60	x 4
39	Distanzhülse		x 2
13	Schneidschraube		x 4
159	Sechskantschraube	M10	x 2
160	Mutter	M10	x 2
135	Schraube	M6x10	x 10
148	Inbusschraube	M8x40	x 4
77	Federscheibe	M8	x 2
17	Unterlegscheibe		x 2
38	Schraube	M8	x 2
71	Schraube	M4	x 2

MONTAGE

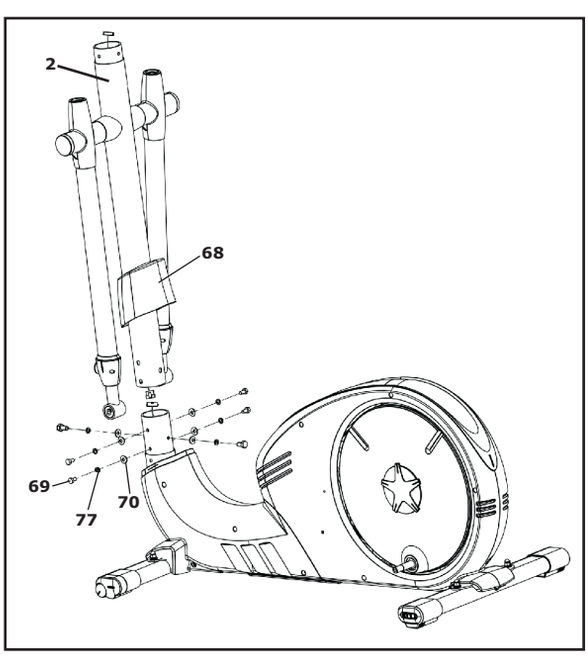
Vergewissern Sie sich vor der Montage Ihres Ergometers anhand der Montage-Teileliste, dass alle benötigten Teile vorhanden sind. Zur Montage benötigen Sie zwei Personen.

⚠ **Achtung:**
Bitte folgen Sie bei der Montage exakt der Anleitung. Für Mängel, die aufgrund falscher Montage entstehen, bestehen keine Garantieansprüche!

Bei den Montageschritten 5 und 6 müssen Bauteile vor der Montage mit dem im Lieferumfang enthaltenen Schmierfett (165) gut eingefettet werden.
Bitte beachten Sie diese Punkte unbedingt, da es bei nicht oder nur unreichend erfolgter Schmierung während des Trainings zu lauten Quietschgeräuschen kommen kann.
Dies ist auch ein wichtiger Wartungsschritt, d.h. fetten Sie die entsprechenden Bauteile in regelmäßigen Abständen gut nach. Entsprechendes Schmierfett hierfür erhalten Sie in jedem gut sortierten Baumarkt.

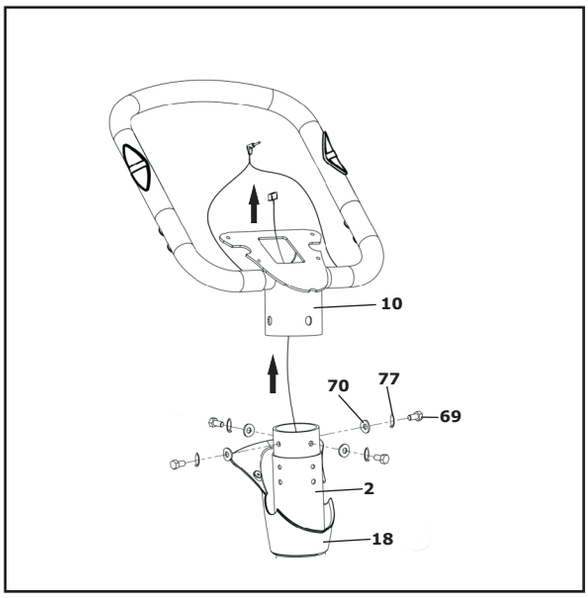


1. Montage der Fußrohre
Platzieren Sie das Fußrohr mit Transportrollen (127) an der vorderen Fußrohraufnahme des Hauptrahmens. Führen Sie nun die Schrauben (122) mit den Unterlegscheiben (177), wie im Bild gezeigt von unten durch die Bohrlöcher des Fußrohres (127) und der Fußrohraufnahme des Hauptrahmens. Schieben Sie jetzt die Unterlegscheiben (137) und die Federscheiben (136) von oben auf die Schrauben (122) und befestigen Sie diese dann mit den Hutmuttern (125).
Verfahren Sie jetzt ebenso mit dem hinteren Fußrohr (127)



2. Montage des Lenkerschaftes
Das Kontrollkabel ist bereits im Lenkerschaft (2) mit zwei Hilfsdrähten oben und unten befestigt. Lösen Sie den unteren Hilfsdraht, so dass das untere Ende des Kontrollkabels lose im Lenkerschaft (2) hängt. Schieben Sie die obere Lenkerschaftsabdeckung (68) von unten auf den Lenkerschaft (2).
Verbinden Sie nun das untere Ende des Kontrollkabels mit dem Kabel, das aus der Lenkerschaftsaufnahme des Hauptrahmens ragt.
Schieben Sie jetzt den Lenkerschaft (2) auf die Lenkerschaftsaufnahme des Hauptrahmens und befestigen Sie ihn dann mit den Sechskantschrauben (69), den Federscheiben (77) und den gewölbten Unterlegscheiben (70).

⚠ **ACHTUNG**
Achten Sie unbedingt darauf, wenn Sie den Lenkerschaft (2) auf die Lenkerschaftsaufnahme des Hauptrahmens schieben, dass hierbei das Kontrollkabel nicht beschädigt wird.



3. Montage des Cockpithalters

Bevor Sie den Cockpithalter (10) am oberen Ende des Lenkerschaftes (2) befestigen, schieben Sie, wie im Bild gezeigt, die untere Cockpitabdeckung (18) von oben auf den Lenkerschaft.
Lösen Sie nun den Hilfsdraht mit dem das obere Ende des Kontrollkabels am Lenkerschaft (2) befestigt ist und führen Sie es von unten durch den Cockpithalter nach oben.
Schieben Sie nun den Cockpithalter (10) auf das obere Ende des Lenkerschaftes (2) und befestigen Sie ihn mit den Schrauben (69), den Federscheiben (77) und den gewölbten Unterlegscheiben (70).

⚠ ACHTUNG

Achten Sie unbedingt darauf, wenn Sie den Cockpithalter (10) auf den Lenkerschaft (2) schieben, dass hierbei das Kontrollkabel nicht beschädigt wird.

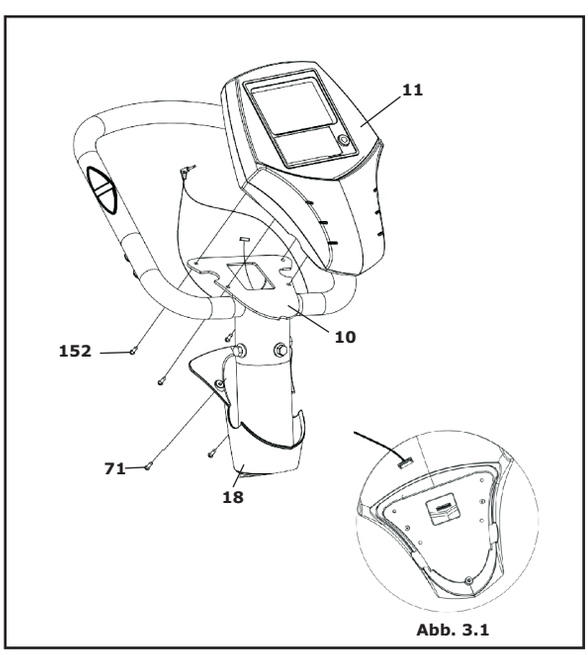
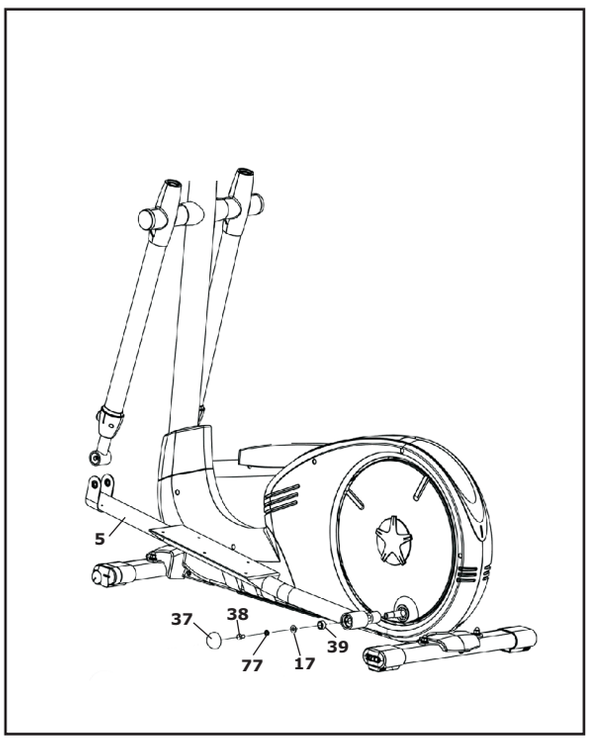


Abb. 3.1

4. Montage des Cockpits

Lösen Sie die bereits auf der Rückseite des Cockpits (11) vormontierten Schrauben (152).
Verbinden Sie jetzt das Kontrollkabel mit dem Cockpit (11) - siehe hierzu Abb. 3.1.
Montieren Sie nun das Cockpit (11) mit den Schrauben (152) am Cockpithalter und befestigen Sie dann die untere Cockpitabdeckung (18) mit den Schrauben (71) am Cockpit (11) / Cockpithalter (10).

Schließen Sie nun ebenfalls das Kabel der Handpulssensoren, das aus dem festen Hangriff ragt, an der Rückseite des Cockpits an.

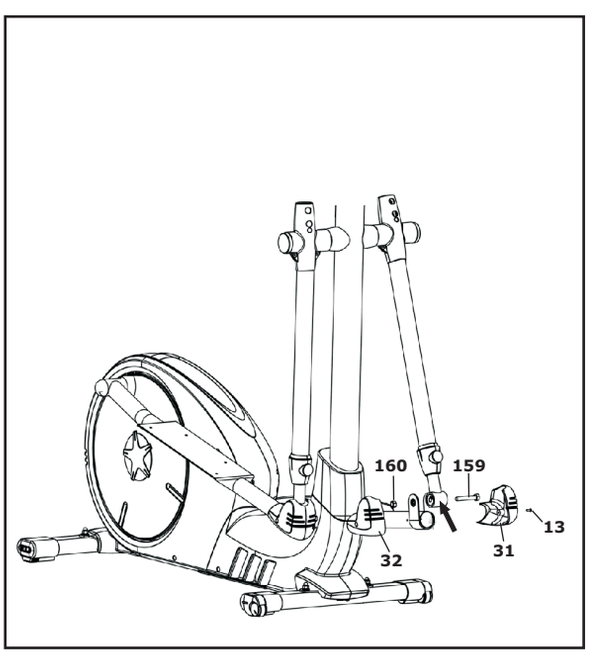


5. Montage der Fußrohre, hinten

⚠ **ACHTUNG:**
Bevor Sie die Fußrohre montieren, fetten Sie mit dem beiliegenden Schmierfett (165) die beiden kleinen Achsen, die rechts und links aus den hinteren, großen Antriebsscheiben ragen, gut ein.

Schieben Sie jetzt die hintere Aufnahme des linken Fußrohres (5) auf die kleine Achse, die aus der linken, hinteren Antriebsscheibe ragt. Schieben Sie nun das Distanzrohr (39) ebenfalls auf die Achse und befestigen Sie beide dann mit der Schraube 38), der Federscheibe (77) und der Unterlegscheibe (17). Anschließend stecken Sie die Abdeckkappe (37) auf den Kopf der Schraube (38)

Verfahren Sie nun ebenso mit dem rechten Fußrohr (6).



6. Montage der Fußrohre, vorne

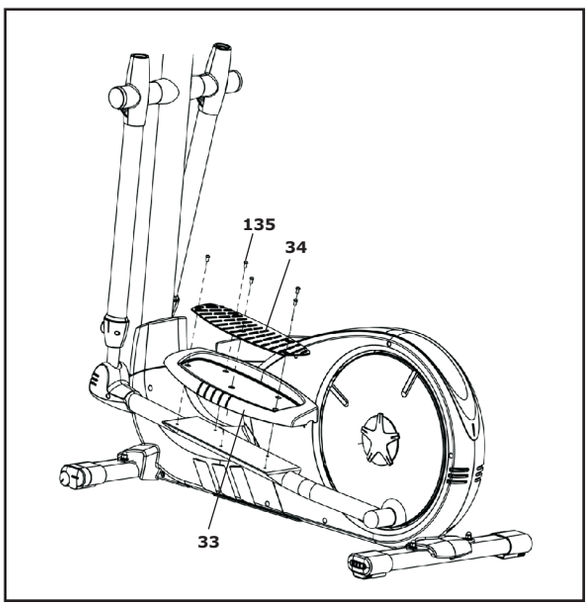
⚠**ACHTUNG:**
Bevor Sie die Fußrohre mit den Schwingarmen verbinden, fetten Sie mit dem beiliegenden Schmierfett (165) das Innere der beiden unteren Gelenkaufnahmen der Schwing-arme (siehe Pfeil) und die beiden Schrauben (159), gut ein.

Verschrauben Sie nun das vordere Ende des linken Fußrohres (5) mit dem unteren Ende des linken Schwingarms mit der Schraube (159) und der Mutter (160).

⚠**ACHTUNG**
Achten Sie hierbei bitte unbedingt darauf, dass Sie die Schraube (159) und die Mutter (160) nicht zu fest anziehen, damit das Gelenk optimale Bewegungsfreiheit hat.

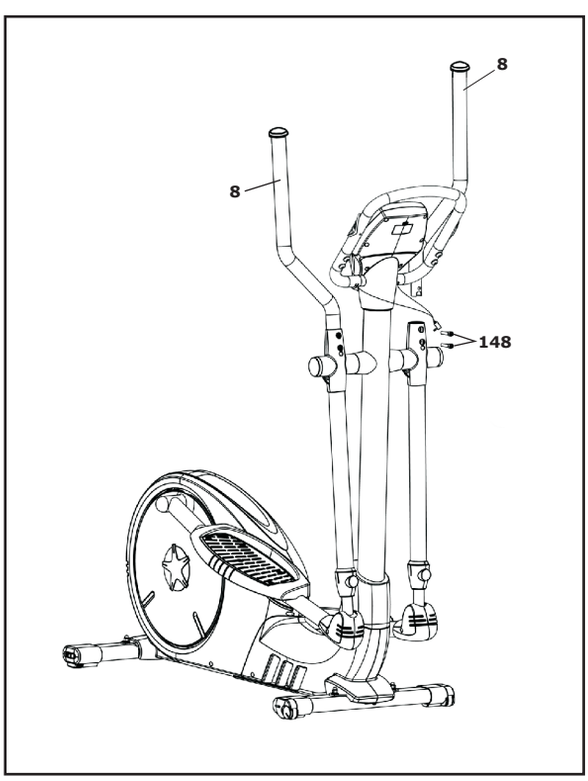
Verschrauben Sie nun die beiden vorderen Pedalrohrabdeckungen(31-links/32-rechts), wie im Bild gezeigt mit den Schrauben (13).

Verfahren Sie jetzt ebenso mit dem rechten Fußrohr (6).



7. Montage der Trittflächen

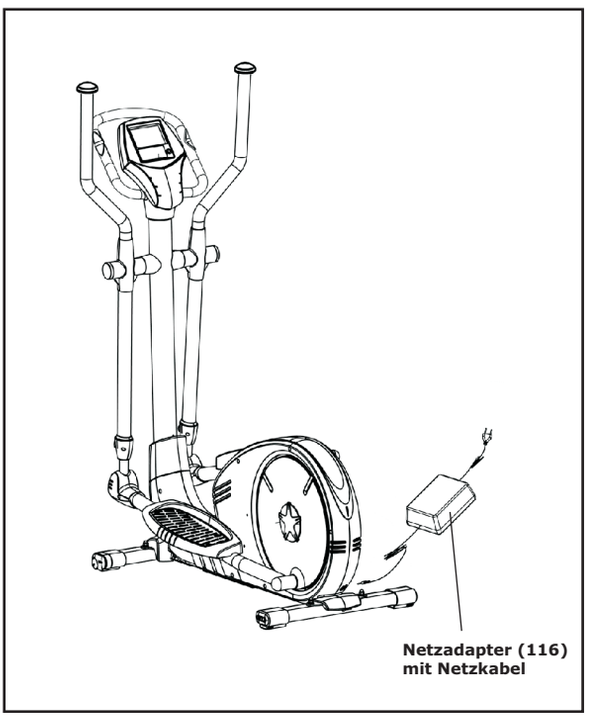
Bevor Sie die Trittflächen (33) montieren, entfernen Sie von der Rückseite der Trittflächenmatten (34) die Folie und kleben die Matten auf die Trittflächen (33) auf. Drücken Sie hierbei die Matten (34) fest auf die Trittflächen (33) auf.
Verschrauben Sie jetzt die Trittflächen (33) mit den Fußrohren (5/6), wie im Bild gezeigt, mit den Schrauben (135)



8. Montage der Handrohre

Schieben Sie nun die Handrohre (8) in die oberen Handrohraufnahmen der Schwing-arme und befestigen Sie diese mit den Schrauben (148).

ALLGEMEINE INFORMATIONEN



Netzadapter (116)
mit Netzkabel

Netzkabel
Stecken Sie das Anschlusskabel des im Lieferumfang enthaltene Netzadapters in die sich auf der Rückseite des Ergometers befindliche Anschlussbuchse ein.
Verbinden Sie dann das Netzkabel mit der Steckdose.

ACHTUNG
Das Gerät darf nur an vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Crosstrainers keine Mehrfachsteckdosen.
Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen müssen, so muss dies den VDE-Richtlinien entsprechen.

Reinigung
Beschädigungen, die durch Körperschweiß entstanden sind, werden **in keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt.
Aus diesem Grund reinigen Sie **nach jedem** Training Ihr Trainingsgerät gründlich und achten Sie immer darauf, dass während des Trainings keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Reinigen Sie das gesamte Trainingsgerät mit einem feuchten Tuch.
Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel.

ACHTUNG
Trennen Sie immer das Trainingsgerät vom Stromnetz bevor Sie es reinigen.

Wartungsmaßnahmen

Überprüfung des Befestigungsmaterials
Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.
Achten Sie aber unbedingt darauf, dass die Schrauben 159 nicht zu fest angezogen werden, da dass Knickgelenk optimale Bewegungsfreiheit braucht.
Siehe hierzu Seite 9, Aufbauschritt 6.

Nachschmieren
Die Bauteile, die schon während der Montage bei den Aufbauschritten 5 und 6 (siehe Seite 9) eingefettet wurden, müssen in regelmäßigen Abständen bzw. sobald Quietschgeräusche auftreten gut nachgefettet werden.
Sollte das im Lieferumfang enthaltene Schmierfett aufgebraucht sein, so erhalten Sie hierfür geeignetes Schmierfett in jedem gut sortierten Baumarkt.

COCKPIT

ANZEIGE VON

SPEED
Geschwindigkeitsanzeige in km/h

RPM
Geschwindigkeitsanzeige in RPM

TIME
Trainingszeit

DISTANCE
Trainingsstrecke in km

CALORIES*
Energieverbrauch in kcal

PULSE
Herzfrequenz

WATT
Leistung in Watt

WORK LEVEL
Anzeige der Belastungsstufe bei Profilen

TEMPERATURE
Anzeige der Raumtemperatur (im Standby-Modus)

***Hinweis zur Kalorienmessung**
Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.
Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

SELECT
Auswahl der Progamme

ENTER
Bestätigung von Auswahlen bzw. Vorgaben

START/STOP
Start und Stop-Funktion bei Programmen.

RESET-FUNKTION
Um alle Werte auf Null bzw. zurückzusetzen, drücken Sie 4 Sek. lang die STOP/RESET-Taste.

- / + Tasten
Tasten zur Vorgabe von Werten bzw. zur Regulierung des Widerstands während des Trainings.

RECOVERY PULSE
Erholungspulsmessung

Handpuls-Sensoren
Dienen zur kurzzeitigen Pulskontrolle.

COCKPIT-ANLEITUNG

Anschließen des Gerätes
Verbinden Sie immer zuerst den Netzadapter mit dem Trainingsgerät, bevor Sie das Netzkabel mit einer Steckdose verbinden. Wenn Sie ihr Trainingsgerät vom Stromnetz trennen wollen, ziehen Sie immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose.

Einschalten des Cockpits
Sie schalten das Cockpit durch einmaliges Drücken der START/STOP-Taste ein.

Quick-Start
Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START/STOP-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen.
Mit den /⊖-Tasten können Sie während des Trainings beliebig die Trainingsleistung in 5 Watt-Schritten von 25 bis 400 Watt verändern.

COUNT-UP Training
Wählen Sie durch Drücken der SELECT-Taste das Programm COUNT UP aus.
Bestätigen Sie ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.
Im Display erscheint “READY”.
Drücken Sie jetzt die START/STOP-Taste um das Training zu starten. Während des Trainings zählen die Werte, wie Zeit, Kalorienverbrauch, Strecke im Count-UP-Verfahren von Null beginnend mit. Mit den /⊖-Tasten können Sie während des Trainings beliebig die Trainings-leistung in 5 Watt-Schritten von 25 bis 400 Watt verändern.

COUNT DOWN Training
Programmauswahl
Wählen Sie durch zweimaliges Drücken der SELECT-Taste das Programm COUNT DOWN aus.
Bestätigen Sie ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Trainingszeit-Vorgabe
Geben Sie nun mit den /⊖-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 05:00 bis 99:00 Minuten vor.
Bestätigen Sie ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Trainingsstrecke-Vorgabe
Geben Sie mit der /⊖-Taste die gewünschte Trainingsstrecke von 0.5 bis 99.50 km vor.
Bestätigen Sie ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Kalorienverbauch-Vorgabe
Geben Sie nun mit der /⊖-Taste den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 9.990 Kalorien vor.

Um mit Ihrem Training zu beginnen Drücken Sie jetzt die START/STOP-Taste.

TRAININGSPROFILE P1 - P6
Programmauswahl
Wählen Sie durch mehrmaliges Drücken der SELECT-Taste das gewünschte Traininsprofil P1-P6 aus.

P1 = Hill 1
P2 = Hill Intervall
P3 = Intervall 1
P4 = Intervall 2
P5 = Hill 2
P6 = Hill 3

Der jeweilige Profilverlauf wird grafisch im Display dargestellt.
Bestätigen Sie ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Vorgabe des Trainings-Levels
Geben Sie nun mit den /⊖-Tasten das gewünschte Trainingslevel von 1 bis 5 vor.
Bestätigen Sie ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Trainingszeit-Vorgabe
Geben Sie nun mit den /⊖-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 05:00 bis 99:00 Minuten vor.

Trainings-Start
Nachdem Sie mit den /⊖-Tasten die gewünschte Trainingszeit vorgegeben haben drücken Sie **nicht** die ENTER-Taste sondern starten Sie das gewählte Profil durch Drücken der START/STOP-Taste.

HRC - pulsgesteuertes Training

Programmauswahl
Wählen Sie durch mehrmaliges Drücken der SELECT-Taste das Programm HRC aus.
Bestätigen Sie ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Alters-Vorgabe
Im Display wird "AGE" angezeigt, geben Sie mit den /⊖-Tasten ihr Alter (Vorgabe von 13 bis 80 Jahre) ein.
Bestätigen Sie ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Zielpuls-Vorgabe
Der Computer ermittelt aufgrund des eingegebenen Alters einen Zielpuls, der 60% der maximalen Herzfrequenz beträgt (siehe hierzu auch Kapitel "Puls- & Herzfrequenzmessung").

Beispiel
Bei einer Alterseingabe von "30" wird der Wert "114" angezeigt.

Es bestehen nun 2 Möglichkeiten:
1. Training mit dem vom Computer errechneten Zielpuls von 60% der max. Herzfrequenz: Bestätigen Sie diesen Wert mit der ENTER Taste.
2. Training mit einem individuellen Zielpuls: Geben Sie mit den /⊖-Tasten den gewünschten Zielpuls ein. Bestätigen Sie diesen Wert mit der ENTER Taste.

Trainingszeit-Vorgabe
Geben Sie nun mit den /⊖-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 05:00 bis 99:00 Minuten vor.

Trainings-Start
Nachdem Sie mit den /⊖-Tasten die gewünschte Trainingszeit vorgegeben haben drücken Sie **nicht** die ENTER-Taste sondern starten Sie das gewählte Profil durch Drücken der START/STOP-Taste.

Erholungspuls-Messung

Direkt nach Beendigung Ihres Trainings, sobald die Pedale zum Stillstand gekommen sind, drücken Sie die RECOVERY PULSE-Taste.

Messung mit Handpulssensoren
Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie während der letzten Minute Ihres Trainings konstant die Handpulssensoren mit den Händen umfassen.
Nachdem Sie die RECOVERY PULSE-Taste gedrückt haben umfassen Sie **sofort** wieder die Handpulssensoren.

Messung mit Brustgurt
Wenn Sie während des Trainings einen Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz tragen, müssen Sie nur nach Beendigung des Trainings die RECOVERY PULSE-Taste drücken.

Im Display wird nun ein Countdown von 60 Sekunden angezeigt. Während dieser 60 Sekunden achten Sie bitte darauf, dass Sie ruhig und gleichmäßig atmen, sich nicht bewegen und entspannen.
Nach Beendigung des Countdowns wird im Display ein Wert zwischen H1 und H6 angezeigt.

H1 = sehr gut
H2 = gut
H3 = befriedigend
H4 = ausreichend
H5 = schlecht
H6 = sehr schlecht

Dieser Wert basiert auf Ihrem Erholungspuls. Das Cockpit vergleicht hierbei den zuerst gemessenen Pulswert beim Start des Countdowns und den zuletzt gemessenen Pulswert bei Beendigung des Countdowns. Die Differenz dieser beiden Werte zeigt Ihre Erholungsfähigkeit an und lässt somit Rückschlüsse auf Ihren Fitnesszustand zu. Je trainierter man ist, um so größer ist die Differenz zwischen den beiden ausschlaggebenden Pulswerten.

Pause-Funktion

Wenn Sie während des Trainings die STOP/RESET-Taste kurz drücken, stoppen die Werte im Display. Sie haben jetzt die Möglichkeit Ihr Training zu unterbrechen.
Wenn Sie ihr Training wieder aufnehmen möchten, dann drücken Sie erneut die STOP/RESET-Taste. Die Werte laufen an der Stelle weiter, bei denen Sie gestoppt wurden.

Ausschalten des Cockpits

Ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings bzw. der Erholungspulsmessung schaltet das Cockpit automatisch für ca. 10 Minuten in den Stand-by-Modus. In diesem Modus wird die Raumtemperatur im Display angezeigt.

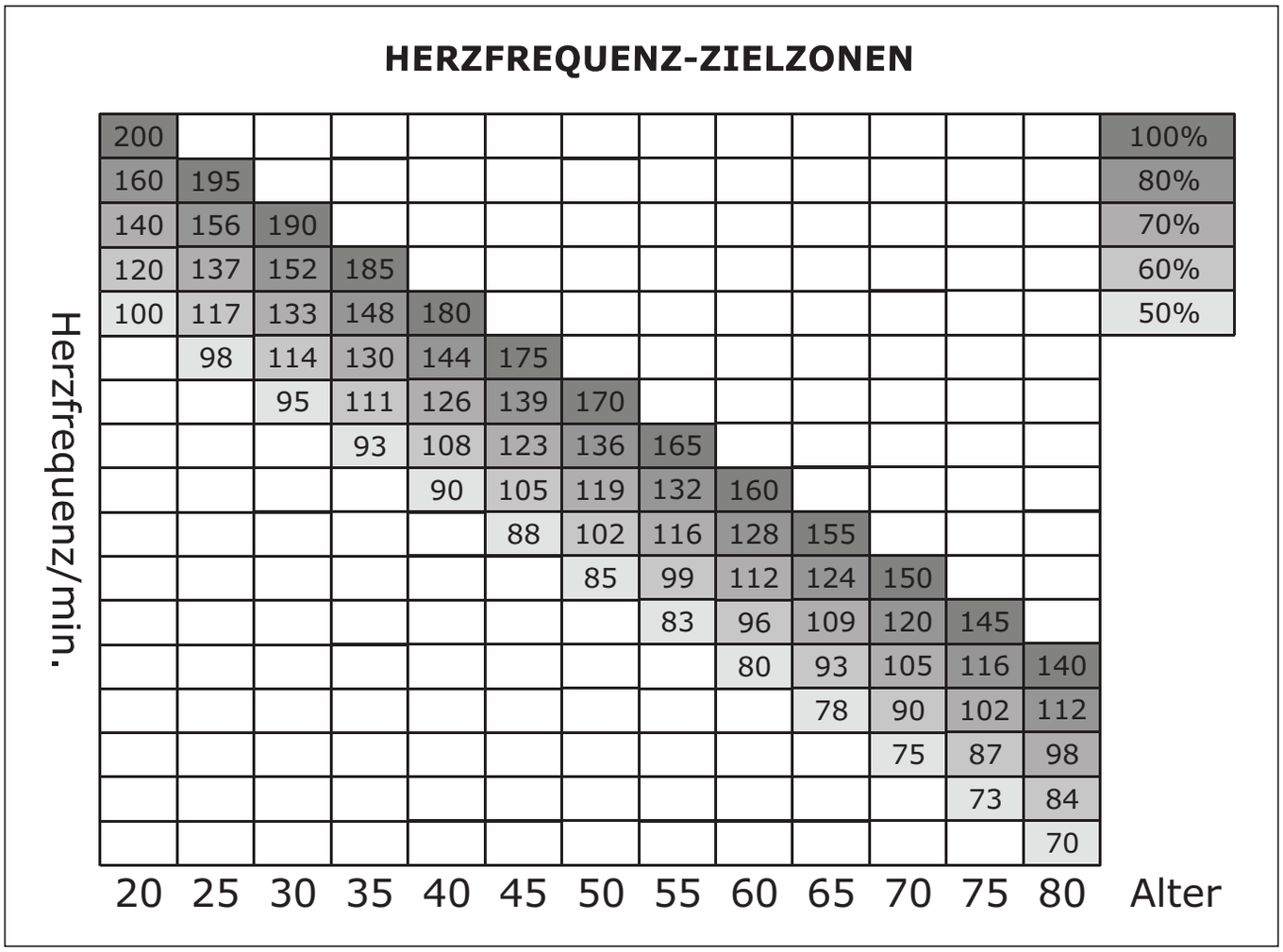
Raumtemperatur-Anzeige

Die Raumtemperatur wird entweder im Stand-By-Modus, oder wenn Sie nach dem Einschalten des Gerätes die RECOVERY PULSE-Taste drücken angezeigt. In diesem Fall wechselt die RPM-Anzeige zur Raumtemperatur.

Achtung:
Bitte beachten Sie hierbei, dass der angezeigte Wert von der tatsächlichen Raumtemperatur abweichen kann, da der Heimtrainer sich während Trainings aufgrund der Bewegung erwärmt.

Nach ca. 10 Minuten im Stand-by-Modus schaltet sich das Cockpit komplett aus.

PULS & HERZFREQUENZMESSUNG



Berechnung der persönlichen Herzfrequenz-Trainings-Zielzonen
Ihre persönlichen HF-Trainingszonen errechnen Sie anhand der nachfolgenden Formel:

220 - Alter = HF max
Setzen Sie nun Ihre errechnete **HF max** gleich 100%.

Herz-/Gesundheits-Zielzone
50 bis 60% der HF max
Während des Trainings werden in dieser Zone ca. 4-6 Kalorien pro Minute verbrannt.
Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs-Zielzone
60 bis 70% der HF max
Während des Trainings werden in dieser Zone ca. 6-10 Kalorien pro Minute verbrannt.
Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fitness-Zielzone
70 bis 80% der HF max
Während des Trainings werden in dieser Zone ca. 10-12 Kalorien pro Minute verbrannt.
Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Beispiel

Für einen 45jährigen beträgt die maximale HF = 175 (220 - 45 = 175)
Seine Herz-/Gesundheits-Zielzone liegt zwischen
88 und 105 HF (50 bis 60% von 175)
Seine Fettverbrennungs-Zielzone liegt zwischen
105 und 123 HF (60 bis 70% von 175)
Seine Fitness-Zielzone liegt zwischen
123 und 139 HF (70 bis 80% von 175)

PULS & HERZFREQUENZMESSUNG

Pulsmessung über Handsensoren

Die am Handgriff integrierten Handsensoren ermöglichen die Ermittlung der Pulsfrequenz. Eine einwandfreie Messung ihrer Pulsfrequenz erreichen Sie, indem Sie mit beiden Hände gleichzeitig die Sensoren locker umfassen. Durch den Herzschlag ergeben sich Blutdruck-schwankungen. Die dadurch verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwider-standes werden über die Sensoren gemessen. Diese werden dann zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Cockpit als Pulswert angezeigt.

ACHTUNG

Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstands-veränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, oder feuchte Hände verhindern eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehler-haften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Sende-Brustgurtes.

Drahtlose Herzfrequenzmessung

Ihr Crosstrainer ist bereits serienmäßig mit einem Herzfrequenz-Receiver (Empfänger) aus-gestattet.
Bei der Verwendung eines Brustgurtes ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herz-frequenz-Messung.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.
Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektro-magnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

ACHTUNG

Diese Art der Messung dient lediglich zur Ermittlung und Anzeige Ihrer Herzfrequenz während des Trainings. Es kann aber nichts über die für Sie sichere und effektive Trainings-intensität aussagen.
Dieses System ist in keiner Weise für den Einsatz zu medizinischen Diagnosezwecken konzipiert. Suchen Sie Ihren Hausarzt auf, bevor Sie mit dem Training beginnen und besprechen Sie mit ihm die für Sie optimale Vorgehensweise bei der Durchführung und Erstellung Ihres Trainings. Dies gilt gerade dann, wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/zu niedrigem Blutdruck oder Übergewicht sollten Sie Ihren Hausarzt vor Aufnahme Ihres Trainings konsultieren.
Im Falle eines Herzschrittmachers, besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Senders dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

TRAININGSHINWEISE

Optimale Trainingsposition
Stellen Sie sich mit den Füßen in die Mitte der Trittflächen und greifen Sie mit den Händen die Handrohre so, dass sich Ihre Hand in Schulterhöhe befindet und die Ellenbogen leicht gebeugt sind.
Gehen Sie jetzt leicht in die Knie und beginnen Sie mit dem Training.
Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass die Trainingsbewegung aus den Knien kommt. Das bedeutet, dass Ihr Körper während des Trainings keine Auf- und Abbewegungen vollführt. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf immer auf gleicher Höhe bleibt.

Das Ellipsentraining ist eine gerade Bewegung. Achten Sie drauf, dass Sie während des Trainings nicht mit dem Oberkörper nach rechts und links schwingen.

Vor Trainingsbeginn
Wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, sollten Sie vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up machen. Dies gilt insbesondere für über 35jährige und Menschen mit Herz-/Kreislaufproblemen.

Trainingsplanung
Planen Sie Ihr Fitnesstraining in Ihren normalen Tagesablauf ein, damit es nicht zum Störfaktor, sondern zu einer regelmäßigen Einheit Ihres Alltags wird. Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche.

Aufwärmen vor dem Training
Das Aufwärmtraining können Sie direkt auf Ihrem Trainingsgerät absolvieren, in dem Sie sich 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskrafteinstellung sich locker aufwärmen.

Cool-Down nach dem Training
Nach Beendigung Ihrer Trainingseinheit sollten Sie nie sofort absteigen, sondern ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskrafteinstellung Ihr Training auslaufen lassen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen. Zu diesem Thema finden Sie eine breite Auswahl an Fachliteratur in Ihrer Buchhandlung.

Trainingshäufigkeit
Achten Sie bei Ihrer Trainingsplanung auch darauf, ausreichende Trainingspausen einzuplanen. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie 1 bis 2 Tage pausieren, um Ihrem Körper Gelegenheit zu geben, sich optimal zu erholen.

Flüssigkeitszufuhr
Achten Sie vor und während des Trainings auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, denn es ist durchaus möglich, während einer Trainingseinheit von 30 Minuten zwischen 0,5 und 1,0 Liter Flüssigkeit zu verlieren.
Dies lässt sich zum Beispiel ideal durch Apfelschorle (Mischverhältnis: 1 Drittel Apfelsaft zu 2 Drittel Mineralwasser) wieder ausgleichen, da sie alle Elektrolyte enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. Trinken Sie ca. 20 Minuten vor Ihrer Trainingseinheit ca. 330 ml und sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingsplan bzw. -Dokumentation
Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll zu gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.
Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.

Trainingseinheit für Anfänger
Anfänger sollten Ihre Wochenplanung mit drei Trainingseinheit festlegen.
Woche 1:
Aufwärmphase: 2 Min.
Trainingsphase: 8-10 Min.
Cool-Down-Phase: 2 Min.
Woche 2:
Aufwärmphase: 2 Min.
Trainingsphase: 8-12 Min.
Cool-Down-Phase: 2 Min.
Woche 3:
Aufwärmphase: 3 Min.
Trainingsphase: 10-15 Min.
Cool-Down-Phase: 3 Min.

Wählen Sie sowohl für die Aufwärm- als auch für die Cool-Down-Phase eine minimale Belastungs-stufe.
Während des Trainings stellen Sie die Belastung so ein, dass sich Ihre Trainings-Herzfrequenz sich im Bereich von 55 bis 65% Ihrer maximalen Herzfrequenz bewegt.

Generell gilt aber, Ihr Körper gibt die Trainingsbelastung vor. Überprüfen Sie daher permanent während des Trainings Ihren Puls und orientieren Sie sich hierbei entweder an den Vorgaben Ihres Arztes oder an der Herzfrequenztabelle dieser Anleitung.

Auch beim Sport gilt: Weniger ist mehr.

FEHLERBEHEBUNG

Fehler	Behebung
Keine Anzeige nach dem Einschalten.	Überprüfen Sie, ob das Netzkabel angeschlossen, oder eventuell beschädigt ist. Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.
Keine Anzeige der Puls-/Herzfrequenz oder fehlerhafte Messung	Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenz-messung" in dieser Anleitung.
Anzeige des Fehlercodes EH	Dieser Fehlercode wird nach Drücken der RECOVERY PULSE Taste angezeigt, wenn das Cockpit keine Pulswerte empfängt.
Keine Funktion der Puls-Handsensoren	Prüfen Sie, ob bei der Montage eventuell die Kabel der Handsensoren gequetscht oder eingeklemmt wurden.
Während des Trainings zeigen die Werte für Geschwindigkeit und Strecke “0” an	Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.
Laufgeräusche	Bitte beachten Sie, dass es sich bei Ihrem Trainingsgerät um ein mechanisches Gerät handelt, bei dessen Betrieb es zu normalen Laufgeräuschen kommt.
Laute Quietsch- und Knarzgeräuche im vorderen und hinteren Bereich der Fußrohre	Die Bauteile, die schon während der Montage bei den Aufbauschritten 5 und 6 (siehe Seite 9) eingefettet wurden, müssen in regelmäßigen Abständen bzw. sobald Quietschgeräusche auftreten gut nachgefettet werden. Sollte das im Lieferumfang enthaltene Schmierfett aufgebraucht sein, so erhalten Sie hierfür geeignetes Schmierfett in jedem gut sortierten Baumarkt.

TECHNISCHE DATEN

Computer-Anzeige von

- Zeit (min u. H)
- Geschwindigkeit (km/h)
- Radumdrehung pro Minute (rpm)
- Strecke (m u. Km)
- Energieverbrauch (kcal)
- Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)
- Leistung in Watt

Bremssystem:	Induktion
Leistungsbereich:	25 - 400 Watt, in 5-Watt-Stufen verstellbar
Antriebssystem:	Poly-V-Riemenantrieb
Übersetzungsverhältnis:	1:13
Stand-Maß (LxBxH):	ca. 140 x 67 x 169 cm
Trainings-Maß (LxBxH):	ca. 148 x 67 x 169 cm
Maximales Benutzergewicht:	120 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz
Einsatzgebiet:	Heimbereich

ENTSORGUNG

ACHTUNG: Ihr Trainingsgerät trägt dieses Symbol. Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

Entsorgungsinformationen für Benutzer im Heimbereich/Privathaushalten
ACHTUNG: Entsorgen Sie dieses Trainingsgerät nicht mit dem normalen Hausmüll!
Entsprechend einer neuen EU-Richtlinie, welche die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden. Nach der Einführung der Richtlinien in den EU-Mietgliedstaaten können private Haushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte jetzt kostenfrei an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben*. In einigen Ländern* können Sie Ihre Altgeräte auch bei Ihrem Fachhändler zurückgeben, wenn Sie in vergleichbares neues Gerät erwerben.
Sollte Ihr gebrauchtes Trainingsgerät Batterien oder Akkus enthalten, so entnehmen Sie diese bitte vor der Rückgabe des Gerätes und entsorgen Sie diese, gemäß der örtlich geltenden Regelungen, getrennt.
Durch die ordnungsgemäße Entsorgung Ihres Trainingsgerätes tragen Sie entscheidend dazu bei, dass Altgeräte entsprechend gesammelt, behandelt und verwendet werden können. So wird eine mögliche schädliche Auswirkung auf Umwelt und Gesundheit, die bei einer unsachgemäßen Entsorgung entstehen kann, erfolgreich verhindert.
*) Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung

NOTIZEN

SERVICE

Beachten Sie das bei Ersatzteilbestellungen grundsätzlich das Verschraubungsmaterial nicht im Lieferumfang enthalten ist und im Bedarfsfall ebenfalls bestellt werden muss.
Die exakte Ersatzteilbezeichnung und Ersatzteilnummer entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung und Ersatzteilliste dieser Anleitung.
Geben Sie unbedingt auch die jeweils von Ihnen benötigten Mengen an.

Im Servicefall beschreiben Sie bitte das aufgetretene Problem.

Bitte füllen Sie im Servicefall oder bei einer Ersatzteilbestellung die Servicekarte vollständig aus.
Diese senden Sie dann per Fax an: **04 21 - 6 39 28 19**

oder per E-Mail an: **kundendienst@s-crash.com**

SERVICEKARTE

fitness4home

07.2005

Bitte füllen Sie alle Angaben dieses Formulares vollständig aus und legen Sie eine Kopie des datierten Kaufbeleges bei.

Persönliche Daten:

Kunden-Nr.: _____

Vorname: _____ Tel. (Privat): _____

Name: _____ Tel. (Büro): _____

Straße: _____ Tel. (Mobil): _____

PLZ, Ort: _____ E-Mail: _____

Geräte-Spezifikation:

Bezeichnung: **Crosstrainer X5**

Artikel-Nr.: **45200650**

Serien-Nr.: _____

Kaufdatum: _____

☐ **Fehlerbeschreibung**

☐ **Ersatzteilbestellung**

Bitte Zutreffendes ankreuzen

fitness4home